## 16.012 Ryža dusená s hráškom
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| ryža | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 |
| olej | 0,35 | 0,35 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 | 0,70 | 0,70 |
| cibuľa | 0,30 | 0,25 | 0,40 | 0,34 | 0,50 | 0,42 | 0,60 | 0,51 |
| soľ | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 |
| hrášok mrazený | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| hmotnosť porcie v g | 125 | | 145 | | 165 | | 195 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

Prebratú ryžu umyjeme, scedíme. Na rozohriatom oleji ryžu opražíme, osolíme, zalejeme vriacou vodou a pridáme hrášok. Premiešame, pridáme celú očistenú cibuľu, privedieme do varu a na miernom ohni prikrytú dusíme do mäkka. Z udusenej ryže vyberieme cibuľu a zľahka premiešame vidličkou.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 921 | 221 | 4,10 | 3,9 | 2,1 | 41,1 | 1,1 | 11,4 | 0,7 | 0,005 | 0,1 | 0,0 | 1,8 | 1,1 |
| **B** | 1147 | 275 | 5,12 | 5,5 | 3,1 | 49,8 | 1,4 | 14,8 | 0,9 | 0,008 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 1,4 |
| **C** | 1353 | 325 | 6,13 | 6,6 | 3,7 | 58,4 | 1,7 | 18,3 | 1,1 | 0,010 | 0,2 | 0,1 | 3,4 | 1,7 |
| **D** | 1560 | 374 | 7,15 | 7,6 | 4,3 | 67,1 | 2,0 | 21,9 | 1,3 | 0,013 | 0,2 | 0,1 | 4,3 | 2,0 |